

دليل هيئة الدواء المصرية لأفضل وقت لتناول الفيتامينات



هَيْئَةُ الدَّوَاءِ الْمِصْرِيَّة

من الضروري أن يحصل الجسم على الفيتامينات التي يحتاجها، ولكن يجب استشارة مقدم الرعاية الصحية أولاً قبل تناول أي فيتامينات للتأكد من حاجة الجسم إليها والجرعات التي يمكن الحصول عليها

يعتمد أفضل وقت لتناول الفيتامينات على نوع الفيتامين الذي يتم تناوله، فهناك بعض الفيتامينات التي يفضل تناولها على معدة فارغة، وفيتامينات ينصح بتناولها أثناء تناول الطعام، وأخرى ينصح بتناولها في المساء، ويرجع ذلك لاختلاف طريقة امتصاص كل فيتامين في الجسم.



لذا، حرصت هيئة الدواء المصرية على عمل دليل مبسط؛ يتم من خلاله عرض أفضل وقت لتناول الفيتامينات على مدار اليوم





الموعد المناسب للفيتامينات الذائبة في الدهون

تتطلب الفيتامينات التي تذوب في الدهون
دهوناً لجسمك لامتصاصها وتشمل هذه
الفيتامينات:

- فيتامين أ.
- فيتامين د.
- فيتامين هـ.
- فيتامين ك.

لتحقيق أقصى قدر من الامتصاص، يكون أفضل
وقت لتناول فيتامين د والفيتامينات الأخرى
القابلة للذوبان في الدهون بعد تناول الأطعمة
التي تحتوي على دهون.



